

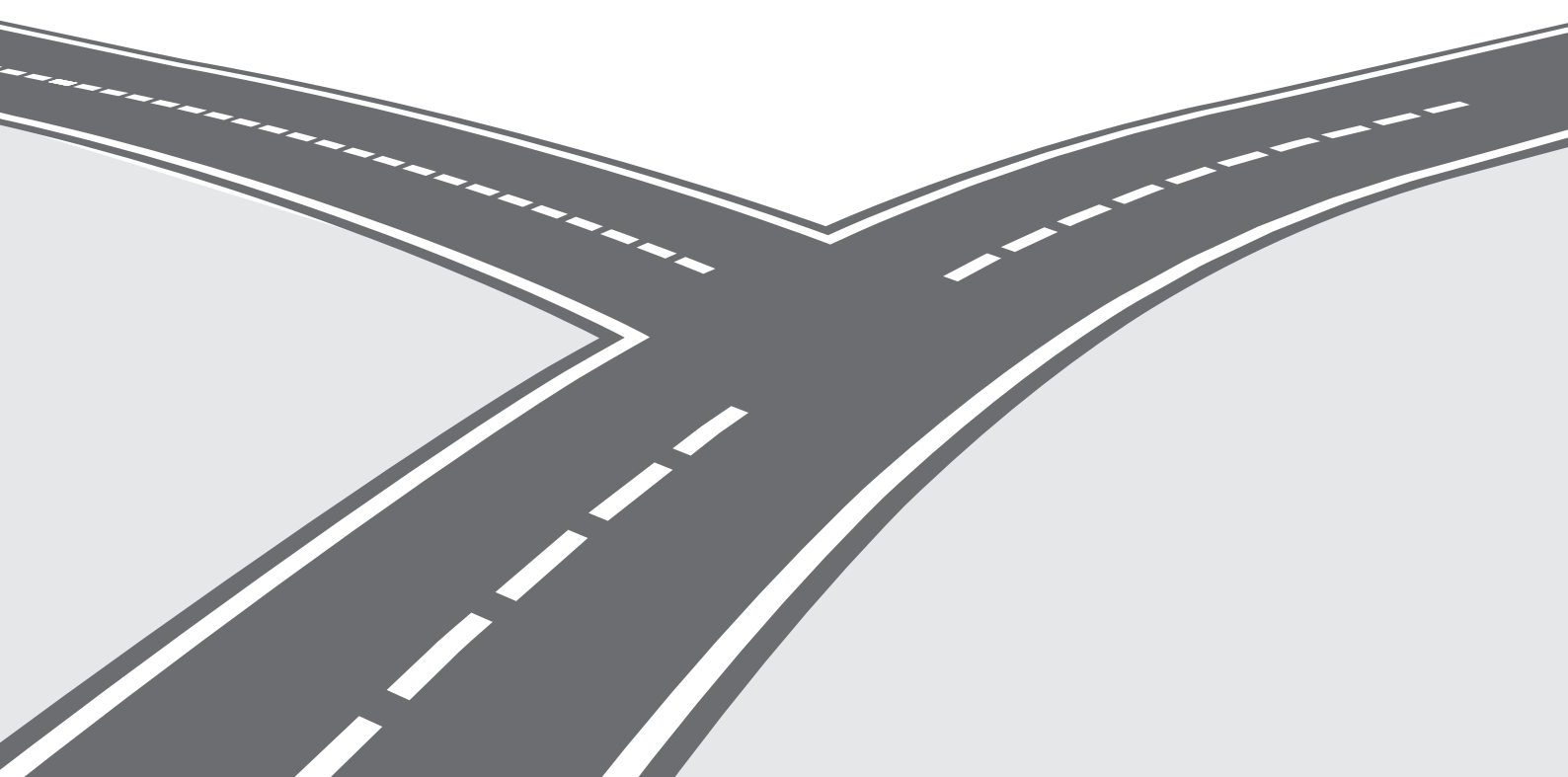


ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ  
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php>

# Επιλέγω τις διαδρομές μου γιατί... Υπάρχει λόγος

Ένα έντυπο για εφήβους στην περίοδο  
της πανδημίας *COVID-19*

Σε δύσκολες-πρωτόγνωρες περιόδους, όπως στην πανδημία, αλλάζει η καθημερινότητά μας, οι συνήθειές μας, ο τρόπος που επικοινωνούμε και συσχετιζόμαστε με τους άλλους. Τα συναισθήματά μας, οι σκέψεις και οι συμπεριφορές μας μπορεί να είναι διαφορετικές ή/και πιο έντονες.



Θυμόμαστε πως είμαστε σε μια προσωρινή συνθήκη  
και ότι μπορούμε να κάνουμε επιλογές –«να επιλέγουμε διαδρομές»  
που μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά και ενεργοποιημένοι.

# Ποιες είναι οι δικές σου επιλογές, οι δικές σου «διαδρομές»;

## Διαδρομή 1 – Από το άγχος... στην ενεργοποίηση

Για να ακολουθήσουμε την παρακάτω διαδρομή ...

### Από το άγχος...

Σε περιόδους που υπάρχουν πολλήs αλλαγές και αβεβαιότητα μπορεί να νιώθουμε άγχος ή στρες.

### Στην ενεργοποίηση

Θυμόμαστε ότι το άγχος σε πολλές περιπτώσεις μας ενεργοποιεί και μας βοηθά να αποφεύγουμε κινδύνους και να παίρνουμε αποφάσεις.

### Από το «δεν μπορώ να κάνω τίποτα»...

Εάν υπάρχουν στιγμές που νιώθουμε ότι **δεν μπορούμε να ελέγξουμε τίποτα** στη ζωή μας λόγω της πανδημίας ή άλλων δύσκολων καταστάσεων και ότι δεν έχει πια νόημα να προσπαθούμε ....

Χρειάζονται κάποια σημαντικά βήματα:

### Στο τι «μπορώ να κάνω»

Σκεφτόμαστε ότι **υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε** για εμάς ή τους άλλους και μας βοηθάει να νιώθουμε καλύτερα.

Δεν μπορώ:

- να σταματήσω την πανδημία
- να καθορίσω πότε θα ανοίγουν και θα κλείνουν τα σχολεία

Σκέψου τι άλλο;

- .....
- .....

Τι δεν μπορώ να κάνω

Τι μπορώ να κάνω

Μπορώ:

- να ακολουθώ τις οδηγίες προφύλαξης για την πανδημία COVID-19
- να βρίσκω τρόπους να επικοινωνώ με φίλους/ες μου

Σκέψου τι άλλο;

- .....
- .....

## Από τις σκέψεις που μπλοκάρουν...

Ο τρόπος που σκεφτόμαστε συνήθως επηρεάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε. Αναρωτήσου αν κάποιες σκέψεις σου σε μπλοκάρουν, σε κάνουν να μην νιώθεις καλά ή σε εμποδίζουν να κάνεις πράγματα που σου αρέσουν π.χ. μήπως βλέπεις μόνο μια οπτική της κατάστασης ή την αρνητική πλευρά των πραγμάτων;



## Στις σκέψεις που βοηθούν

Τότε προσπάθησε να αναγνωρίσεις τις σκέψεις που σε «μπλοκάρουν» και ρώτα τον εαυτό σου:

- Πόσο ισχύει αυτό που λέω;
- Τι θα μου έλεγε γι' αυτό ένας/μια φίλος/η μου ή κάποιος δικός μου;

## Παράδειγμα

**Σκέψη:** Αυτή τη χρονιά δεν έχω κάνει τίποτα.

**Πόσο ισχύει;** Λίγο. Έχω περάσει ατέλειωτες ώρες στην τηλεκπαίδευση-ακόμα και αν δεν ήμουν συγκεκριμένος/η. Έχω καταφέρει να κάνω όσα μαθήματα μπορούσα, παρόλο που δεν είχα καθόλου διάθεση.

**Τι θα μου έλεγε γι' αυτό ένας/μια φίλος/η μου ή κάποιος δικός μου;** Η κατάσταση ήταν δύσκολη για όλους μας. Κάναμε όλοι ό,τι μπορούσαμε.

## Από το πρόβλημα...

Όταν έχουμε ένα πρόβλημα να αντιμετωπίσουμε είναι πιθανό να νιώθουμε ανησυχία και άγχος για τον τρόπο που θα εξελιχθεί.



## Στη λύση

Σε κάθε μας πρόβλημα μπορούμε να ενεργοποιούμε την:



Θυμόμαστε πως όπου υπάρχει πρόβλημα υπάρχει Λύση



1

Ποιο είναι το πρόβλημα;

2

Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;

3

Ποια είναι τα "θετικά" και "αρνητικά" της κάθε λύσης

4

Σκέψου ποια λύση επιλέγεις και πώς θα την εφαρμόσεις (τι θα κάνεις, πότε, πώς, ποια βήματα θα ακολουθήσεις, από ποιον θα ζητήσεις βοήθεια)

5

Σκέψου τι πήγε καλά και τι λιγότερο καλά.

6

Αν κάτι δεν πήγε καλά, σκέψου τι έμαθες και προσπάθησε ξανά δοκιμάζοντας μια άλλη πιθανή λύση.

## Διαδρομή 2 – Από την επικοινωνία... στο νόημα της σχέσης μου με τους άλλους

### Από την «επικοινωνία»...

Ο τρόπος που επικοινωνούμε στην περίοδο της πανδημίας έχει αλλιάξει:

- οι συναντήσεις με τους φίλους μας έχουν λιγοστέψει
- η επικοινωνία μέσω διαδικτύου έχει γίνει συνήθεια
- η επικοινωνία με τους δικούς μας είναι διαφορετική



### Στο νόημα της σχέσης με τους άλλους

Θυμόμαστε πως, όπως και να έχουν αλλιάξει οι καταστάσεις, εξακολουθούμε να ανήκουμε στην ομάδα των φίλων μας, στο σχολείο μας και την οικογένειά μας.

## Διαδρομή 3 – Από τη μοναξιά... στην ομάδα

### Από τη μοναξιά...

Σε κάποιες περιπτώσεις είναι πιθανό να νιώθουμε την ανάγκη να περνάμε περισσότερο χρόνο μόνοι/ες μας. Ακόμα και αν νιώθουμε ότι η επιλογή αυτή προσωρινά μας βοηθά, είναι σημαντικό να σκεφτούμε αν μας ωφελεί σε βάθος χρόνου.



### Στην ομάδα

Συζητώντας με τους άλλους (φίλους, γονείς, εκπαιδευτικούς) και εκφράζοντας τα συναισθήματά μας

- Νιώθουμε ότι δεν είμαστε μόνοι
- Αλληλοϋποστηρίζομαστε
- Μπορούμε να ανακαλύψουμε τρόπους υποστήριξης και άλλων ανθρώπων που έχουν ανάγκη (στην πόλη μας, τη γειτονιά μας κλπ.)

Ακόμα και αν δεν θέλουμε να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας, είναι σημαντικό να περνάμε χρόνο με άλλους ανθρώπους.

“  
Θυμόμαστε ότι σε  
δύσκολες περιόδους οι  
άνθρωποι κατάφεραν να  
«αντέξουν» μέσα από πράξεις  
αλληλεγγύης  
και προσφοράς

”

Μίλησε με έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι (γονέα/κηδεμόνα, εκπαιδευτικό) σε περίπτωση που νιώθεις

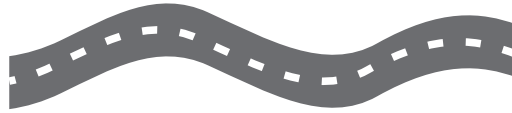
- ότι τα συναισθήματά σου είναι τόσο έντονα που σε εμποδίζουν στην καθημερινότητά σου
- ότι τα πρόσωπα με τα οποία επικοινωνείς στο διαδίκτυο σε προσβάλλουν, σε απειλούν ή χρησιμοποιούν διάφορες μορφές βίας. Σε αυτή την περίπτωση συνεργάσου με τους ενήλικες που εμπιστεύεσαι για όλες τις απαραίτητες ενέργειες που χρειάζονται για να προστατεύσεις τον εαυτό σου

## Διαδρομή 4 – Από την παραπληροφόρηση και το σιγματισμό... στην πληροφόρηση

### Από την παραπληροφόρηση και το σιγματισμό...

Η έκθεση σε πληροφορίες που δεν είναι έγκυρες και ακριβείς (π.χ. αναρτήσεις, ομάδες σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης) μπορεί να:

- εντείνουν την ανησυχία μας για την πανδημία και
- να μας ωθούν στην αναζήτηση ευθυνών σε άλλα άτομα (σιγματισμός)



### Στην πληροφόρηση

Αναζητούμε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές χωρίς υπερβολές και χωρίς να αναζητούμε ευθύνες σε άλλα άτομα του περιβάλλοντός μας.

## Διαδρομή 5 – Από τις συνήθειες που μας «κρατάνε πίσω»...

### στις επιλογές που μας «πάνε μπροστά»...

### Από τις συνήθειες που μας «κρατάνε» πίσω...

Επιλέγουμε σταδιακά να αφήσουμε πίσω

- Ατέλειωτες ώρες στο ίντερνετ
- Λίγο ή υπερβολικό ύπνο
- Κακή διατροφή
- Απομάκρυνση από φίλους

Σκέψου τι άλλο;

-.....



### Στις επιλογές που μας πάνε μπροστά

Επιλέγουμε για το επόμενο διάστημα πράγματα που μας βοηθούν να προχωρούμε μπροστά.

Σκεφτόμαστε:

- πώς να φροντίσουμε πραγματικά τον εαυτό μας
- τι μας δίνει ικανοποίηση
- τι μας βοηθά να καθαρώνουμε
- τι μας βοηθά να μη νιώθουμε μόνοι/ες

Βάλε ✓ στις επιλογές σου

- Να ασκώμαι
- Να ακούω μουσική
- Να επικοινωνώ με φίλους
- Να τρώω σωστά

- Να ενημερώνομαι χωρίς υπερβολές
- Να χρησιμοποιώ το διαδίκτυο σωστά
- Σκέψου τι άλλο;
- .....
- .....

Από το παρόν...

Όταν ζούμε ιδιαίτερες, δύσκολες καταστάσεις στη ζωή μας, το μέλλον είναι πιθανό να φαίνεται μακρινό και αβέβαιο.

Στο μέλλον με αισιοδοξία...

Είναι βοηθητικό να εστιάζουμε στο «τώρα», σε μικρές καθημερινές απολαύσεις και επιλογές κατακτώντας μικρούς στόχους κάθε φορά.

“  
Θυμόμαστε ότι  
το μέλλον είναι  
μπροστά. Η αισιόδοξη  
οπτική μάς δίνει δύναμη,  
ιδιαίτερα σε δύσκολες  
περιόδους

”





# Επιλέγω τις διαδρομές μου γιατί... Υπάρχει λόγος

Στην περίοδο της πανδημίας  
επιλέγουμε «διαδρομές»  
που μας βοηθούν γιατί...



...ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΟΓΟΣ:

- είμαστε εδώ
- έχουμε πλάνο, άποψη, ιδέες, στόχους και όνειρα
- έχουμε ένα μέλλον που μας περιμένει

## Διαδρομή 5

Από τις συνήθειες που  
μας «κρατάνε πίσω»...  
στις επιλογές που μας  
«πάνε μπροστά»

5

## Διαδρομή 6

Από το παρόν...  
στο μέλλον με  
αισιοδοξία

6

## Διαδρομή 4

Από την παραπληροφόρηση  
και τον σιγματισμό...  
στην πληροφόρηση

4

## Διαδρομή 3

Από τη μοναξιά...  
στην ομάδα

3

## Διαδρομή 2

Από την επικοινωνία ...  
στο νόημα της σχέσης  
με τους άλλους

2

## Διαδρομή 1

Από το άγχος...  
στην ενεργοποίηση

1

# Επιλέγω τις διαδρομές μου γιατί... Υπάρχει λόγος

Σκέψεις και Διαδρομές για εφήβους στην περίοδο της πανδημίας COVID-19

Στην περίοδο της πανδημίας επιλέγουμε «διαδρομές» που μας βοηθούν γιατί...

...ΥΠΑΡΧΕΙ ΛΟΓΟΣ:

είμαστε εδώ

έχουμε λόγο, άποψη, ιδέες, στόχους και όνειρα

έχουμε ένα μέλλον που μας περιμένει

**Διαδρομή 3**  
Από τη μοναξιά...  
στην ομάδα

3

Περνούμε χρόνο με φίλους, γονείς, εκπαιδευτικούς, μοιραζόμαστε εμπειρίες & συναισθήματα

Όταν τα συναισθήματά μας είναι τόσο έντονα που μας εμποδίζουν στην καθημερινότητά μας, είναι σημαντικό να αναζητούμε τη βοήθεια ατόμων που εμπιστευόμαστε

**Διαδρομή 4**  
Από την παραπληροφόρηση και τον σιγματισμό...  
στην πληροφόρηση

4

Αναζητούμε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές και δεν αποδίδουμε ευθύνες σε άλλα άτομα

**Διαδρομή 1**  
Από το άγχος...  
στην ενεργοποίηση

1

Στα δύσκολα ίσως νιώσουμε άγχος/στρες. Θυμόμαστε όμως, ότι το άγχος μπορεί και να μας ενεργοποιεί, να βοηθά να αποφεύγουμε κινδύνους και να παίρνουμε αποφάσεις

**Διαδρομή 5**  
Από τις συνήθειες που μας «κρατάνε πίσω»...  
σε επιλογές που μας «πάνε μπροστά»

5

Επιλέγουμε ό,τι μας βοηθά να προχωρούμε μπροστά.  
-πώς φροντίζουμε τον εαυτό μας  
-τι μας δίνει ικανοποίηση και τι βοηθά να χαλαρώνουμε  
-τι μας βοηθά να μη νιώθουμε μόνοι/ες

**Διαδρομή 6**  
Από το παρόν που με αγχώνει... στο μέλλον με αισιοδοξία

6

Εστιάζουμε στο τώρα κατακτώντας μικρούς στόχους.  
Το μέλλον είναι μπροστά & η αισιόδοξη οπτική μας δίνει δύναμη

**Διαδρομή 2**  
Από την επικοινωνία...  
στο νόημα της σχέσης με τους άλλους

2

Όπως και να έχουν αλλιάξει οι καταστάσεις και ο τρόπος επικοινωνίας, εξακολουθούμε να ανήκουμε στην ομάδα των φίλων μας, στο σχολείο μας, των «δικών μας» ανθρώπων κ.ά.





ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ  
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php>

### ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

### ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Δρ. Θ. Υφαντή

Δρ. Κ. Λαμπροπούλου

Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας

Δρ. Σ. Μίχου



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

 <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

 [schoolpsychlab@psych.uoa.gr](mailto:schoolpsychlab@psych.uoa.gr)

 <https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>